

出かけてみよう

☎…内容 日…日時 場…場所 対…対象 定…定員 持…持ち物
費…費用・参加費（記載のないものは無料） 講…講師 申…申込み 問…問合せ

ふれあい
活動センター



伊奈町小室2450-1
申 ゆめくる窓口または電話申込
問 ☎724-0717

くらしの相談室 (遺言・相続・離婚・成年後 見等の無料相談)

まちの法律家「行政書士」による無料相談会を開催します。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料等をご用意ください。

日 5月16日(日)9時～12時

定 3名(先着順)

パドル体操教室 簡単に楽しく体力づくり!!

☎ シャもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。生活習慣病、肩こり・腰痛予防、日ごろの運動不足やストレス解消に最適です。どなたでも、無理なく楽しみながらできます。

日 6月11日・25日、7月9日・23日の各金曜日13時30分～14時30分

場 2階会議室 対 一般成人

定 各12名(先着順)

持 室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下

※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

費 1回500円

申 5月20日(休)9時～受付

フィットネス教室コース1～5 (コース3・5は2交代制)

※マスク着用

コース1 初めてエアロビクス

☎ 音楽に合わせて楽しく運動を行います。運動に慣れていない方にもおすすめです。強度〈弱〉

日 6月7日～7月12日の各月曜日10時～10時45分(全6回)

コース2 やさしいピラティス

☎ やさしい強度で、日頃の癖を見直し、美しい身体作りを目指します。強度〈弱〉※靴不要

日 6月7日～7月12日の各月曜日13時30分～14時15分(全6回)

コース3 歩くエアロビクス

☎ 音楽に合わせて動く、エアロビクスの基本ステップに慣れてきた方に、おすすめのクラスです。強度〈弱〉

日 6月9日～7月14日の各水曜日①9時30分～10時15分②10時45分～11時30分(全6回)

コース4 パンチフィットネス

☎ パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引き締め&ストレス解消に効果的です。基礎代謝も向上します。強度〈弱〉

日 6月3日～7月8日の各木曜日19時～19時45分(全6回)

コース5 癒しのヨガ

☎ ヨガのポーズや呼吸法を行います。姿勢改善やスタイルアップをしたい方におすすめです。強度〈弱〉※靴不要

日 6月4日～7月9日の各金曜日①10時～10時45分②11時15分～12時(全6回)



フィットネス教室 共通事項

場 体育室
対 一般成人(コース4は中学生以上)
定 各50名(応募多数の場合は抽選)

※抽選日以降の空き状況についてはお問い合わせください。

費 町内在住・在勤者1回400円、町外者1回600円

申 5月15日(出)(必着)までに必ず**往復はがき**(1枚につき1人)に①希望するコース②住所(町外在住で町内在勤の方は、勤務先名・所在地・電話番号も記入)③氏名(フリガナ)④年齢(学年)⑤電話番号を記入のうえ、「〒362-0806 伊奈町小室2450-1 ふれあい活動センターゆめくる」へ

※返信用はがきには、申込者のあて先(住所、氏名)を必ずご記入ください。

※複数のコースをご希望の場合は、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。

※2交代制のコース(コース3・コース5)のレッスンは、各コース①②のどちらかの申し込みになります。

けんかつ

申・問 県民活動総合センター
生涯学習担当
☎728-7113

社会保険労務士直前対策講座

日 6月5日～7月24日の各土曜日10時～16時(全7回)

※7月10日を除く

定 30名(先着順)

費 33,000円(教材費含む)

日本の歴史 「武蔵武士の生活世界」

日 6月2日・16日・30日、7月7日・21日の各水曜日10時～12時(全5回)

定 50名(先着順)

費 7,600円(教材費含む)

お知らせ

伊奈レッツファイターズ主催 低学年野球体験会

キャッチボール・バッティングなど、初めて野球をやってみよう!というお子さん大歓迎!低学年の子どもたちが楽しく練習しています。町外在住の小学生も大歓迎です。詳しくは、「伊奈レッツファイターズ」で検索してください。

日 5月16日(日)9時~11時30分(予備日30日(日))

場 小室小学校校庭

対 小学1~4年生(保護者同伴)

持 帽子、長ズボン、水筒、グローブ(お持ちの方のみ)

※マスク着用。検温、参加者名簿の記入にご協力をお願いします。

申・問 保坂 ☎090-8587-1761

初めての短歌教室

子どもから大人まで、だれでも楽しく作れます。

日 5月22日(土)13時30分~15時30分

場 上尾市文化センター202号室

講 矢口裕司氏

申・問 家庭倫理の会上尾市田中 ☎090-3519-5272

上尾高校 美術部OB作品展

日 5月28日(金)~6月2日(水)11時~18時(最終日は16時まで)

場 イノセントアートギャラリー&カフェ 寧(ねい)

問 五味 ☎591-0200

オープンキャンパス

正社員就職を目指した専門技術教育(2年間)を行っています。

科目 機械制御システム科、空調システム科、情報制御システム科

内 入試情報等概要説明、施設見学

日 5月22日(土)10時~12時

対 高校生など入校を希望される方

申・問 5月21日(金)までに埼玉県立中央高等技術専門学校 ☎781-3241へ

スキルアップ講習

資格取得準備や技能向上講習など、多彩なメニューを用意しています。

内 ①プログラミングExcelVBA1マクロとVBA ②介護支援専門員試験準備講習(介護支援分野) ③業務に活かすドローン(基礎) ④~⑥第二種電気工事士技能試験準備講習

日 ①6月5日(土)・12日(土)②6月5日(土)・12日(土)・19日(土)③6月26日(土)・27日(日)④6月6日(日)・13日(日)・20日(日)⑤6月26日(土)、7月3日(土)・10日(土)

内 ⑥6月27日(日)、7月4日(日)・11日(日)

対 働いている方

定 ①②15名③10名④~⑥30名(応募者多数の場合抽選)

費 ①2,000円②3,000円③3,800円④~⑥6,700円

申・問 5月1日(土)~10日(月)に埼玉県立中央高等技術専門学校 ☎781-3241へ

上尾かしの木特別支援学校 ボランティア

児童生徒の安全性や活動の幅を広げるため、ボランティアを募集しています。子どもが好きな方、お待ちしています。

講座を受講してからのボランティアなので、初心者の方でも安心です。1時間や2時間など少しの時間からでも大丈夫です。

内 ①講座を3日間受講(日程は応相談) ②児童生徒の支援ボランティア

対 18歳以上

問 埼玉県立上尾かしの木特別支援学校ボランティア担当木村 ☎776-4601

上尾かしの木特別支援学校 学校公開、学校説明会

内 ①学校概要説明、校内見学②学部説明、校内見学

日 ①学校公開10月27日(水)②学校説明会【小・中学部】6月9日(水)~11日(金)【高等部】6月18日(金)・22日(水)①②とも9時30分受付、正午解散

持 スリッパ、筆記用具

申・問 7日前までに、埼玉県立上尾かしの木特別支援学校 学校公開・学校説明会担当 ☎776-4601、FAX 776-5841へ。詳しくは、学校ホームページをご覧ください。

手形足形アート

手形足形スタンプで素敵な壁飾りを作りましょう。園庭遊びもできます。

汚れてもよい服装でお越しください。

日 5月28日(金)10時~10時40分

対 未就学児と保護者

定 先着3組(要事前予約)

申・問 伊奈ゆたか保育園 ☎729-2977

伊奈陶芸クラブ連盟 初心者教室

日 6月5日(土)・6日(日)、7月4日(日)、8月1日(日)9時30分~12時

場 南小学校陶芸室

定 10名

持 エプロン、タオル

費 1,000円

申・問 南支部連実 ☎080-5423-7919

募集します

女子ソフトボール 春日ジュニアキング

上尾市・桶川市の友だちと一緒にプレイしませんか?グローブ・バッドはお貸しします。体験参加可能です。

日 土曜日、日曜日、祝日

場 上尾市内の小学校、公共施設グラウンド

対 女子小学生

申・問 春日ジュニアキングスポーツ少年団 ☎Kasuga.jr.king.softball@gmail.com

メイプル

70代5名(サクソ、ギター、ベース、ピアノ、マンドリン)でアンサンブルをしています。管楽器を吹ける方のご参加をお待ちしています。

日 毎週金曜日15時~17時

場 蓮田青少年ホーム


持 管楽器

費 半年で2,000円程度

申・問 大森 ☎090-6137-5404

公民館

〒362-0809
伊奈町中央5-179
伊奈町公民館(総合センター内)
問 ☎722-9112 FAX 720-8611



申 5月27日(水)までに、往復はがきまたはFAXで①講座名「楽しいパン作り」②住所③氏名(ふりがな)・年齢④電話番号(FAX応募の方はFAX番号も)を記入し、公民館へお送りください。返信用はがきには、申込者の住所・氏名を記入してください。

また、直接公民館窓口でもお申込みできます。その際は返信用はがきが必要です。なお、応募は原則、町内在住・在勤者です。

料理教室「楽しいパン作り」

今年も、一人ずつ粉をこねるところから!ふっくらと美味しいパンを作りましょう!

内 ①花巻、エビチリソース②シナモンロール、ミートグラタン

日 ①6月11日(金)②18日(金)10時30分~14時(全2回)

場 ゆめくる2階調理実習室 **対** 一般成人

定 6名 **費** 2,000円(材料費) **講** 大澤緑氏(料理研究家)

